



## ▪ Superhelden!

Von Spider-Man und Co. über den  
Umgang mit Alltagsstress lernen

*„Die Anekdoten und Analogien der Superhelden machten die Veranstaltung unterhaltsam und kurzweilig, ohne dass es Abstriche bei den ernsthaften Inhalten gegeben hat.“*

Dieter Groß, Geschäftsführer Operativ  
Agentur für Arbeit Bochum

# Superhelden!

## Von Spider-Man und Co. über den Umgang mit Alltagsstress lernen

Sie planen eine größere Gesundheits-Veranstaltung oder einen firmeninternen Gesundheitstag?  
Sie möchten auch die männlichen Kollegen für Gesundheitsthemen sensibilisieren?  
Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie! Denn hier wird es heldenhaft im PAUSENRAUM.  
Spider-Man, die Avengers, Star Wars... Superhelden sind allgegenwärtig und beliebt wie nie, und mit einem aufmerksamen Blick kann man sich jede Menge hilfreiche Strategien von ihnen abschauen - jenseits der Superkräfte versteht sich!

In diesem Vortrag nehme ich Sie zunächst mit auf einen Städtetrip nach Amsterdam, zum Ursprung dieser Idee. Und dann wird es "marvelous"! Treffen Sie in dieser ca. 1,5 stündigen interaktiven Veranstaltung u.a. Spider-Man, Batman und Superman, Edna Mode und die Unglaublichen, und auch die Jedis lassen grüßen (und das nicht mit einem "Möge die Macht mit dir sein").

Was wir von Superhelden über den Umgang mit Alltagsbelastungen lernen können? Jede Menge!

## VORTRAGSINHALTE

Fundiertes Wissen zur Stressphysiologie, chronischen Stressfolgen, Ansatzpunkten zur Stressreduktion sowie Strategien der Resilienzstärkung, verpackt in diverse Superhelden-Anekdoten!

## IHR NUTZEN

Dieser Vortrag ist leicht und locker, und holt Ihre Mitarbeiter da ab, wo sie Spaß haben und sich auskennen!  
Sie haben eine überwiegend männliche Belegschaft? Perfekt!

**Zielgruppe:** Mitarbeiter

**Teilnehmerzahl:** bis 50

**Dauer:** 1,5 Stunden

## DOZENTIN



Melanie Kaczerowski

Diplompsychologin und Unternehmensberaterin

Seit 20 Jahren im Trainingsbereich tätig.  
Seit 13 Jahren auf die psychische Gesundheit von Menschen in Unternehmen spezialisiert.

PAUSENRAUM - Betriebliche Gesundheitsförderung  
Ursulastraße 31, 45131 Essen  
Mail: [info@pausenraum-training.de](mailto:info@pausenraum-training.de)  
[www.pausenraum-training.de](http://www.pausenraum-training.de)

**Sie haben Interesse an einem PAUSENRAUM-Vortrag?**

Dann nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf unter [info@pausenraum-training.de](mailto:info@pausenraum-training.de)